



ZDROWE Dziecko

Naturalne Sposoby na przeziębienie

WSTĘP

„Niech Twoje
pożywienie będzie
dla Ciebie lekarstwem”
Hipokrates

Joanna Manikowska

Zielony Detox

Naturalne sposoby na zachamowanie przeziębienia a także przy ciągnących się infekcjach u dzieci:

Olejek Oregano / Olejek z drzewa herbacianego - w pierwszych dniach przeziębienia podają jedną kropelkę w niewielkiej ilości mleka roślinnego (proszę mieć przygotowane w pogotowiu coś do popicia olejek jest bardzo aromatyczny).

Inhalacje z soli fizjologicznej - jeśli dziecko nie jest nauczone inhalacji niech to będzie sama sól, starsze dzieci i tym które już chętnie się inhalują można dodać kropelkę olejku herbacianego lub z oregano ale wtedy pierwsze 3 minuty inhalujemy się sami bo stężenie związków eterycznych będzie dla dziecka za silne.

Wyciąg z pestek grejpfruta- w trakcie przeziębienia podawać 3 razy po 4 kropelki w wodzie z miodem.

Sok z cytryny - wygrzać stópki w misce z mocno ciepłą wodą, wytrzeć i nasmarować świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny, założyć skarpetki i do łóżka. Można stosować codziennie np na noc.

Acerola - ja podaje w wodzie z cytryną i miodem 3 x 1 gram

Vit C – podaje z piciem, najlepsza jest po prostu najtansza dostępna w internecie w proszku (kwas L-askorbinowy) (np. http://natura-market.pl/pl_PL/p/Witamina-C-1-kg-STANLAB/1421,
<http://ekobio.eu/product-pol-1218-Witamina-C-1kg-Stanlab-KWAS-L-ASKORBINOWY.html>)

Olej z czarnuszki – 3 x dziennie 1 łyżeczka

Czystek - raz dziennie zaparzam przez 3 minuty dwie łyżki ziół z czystaka w 750 ml wody.

Przedtem dodaje sok z jednej cytryny, miód i daję dzieciom do wypicia szklankę.

Syrop z cebuli i miodu – drobno szatkujemy cebulę przekładamy do słoika i nakładamy miodu.

Odstawiamy w ciemne miejsce i czekamy aż cebula puści sok. Podajemy na łyżeczce jak najczęściej.

Okład z ugotowanych łupin ziemniaka - zwłaszcza gdy kaszel i drogi oddechowe zaatakowane :

ugotować ziemniaki w łupinkach, aż będą super miękkie, odcedzić, utłuc z łyżką sody, wymieszać, i robić nad tym inhalację, wspaniale rozszerza, udrażnia drogi oddechowe, na koniec po inhalacji można

tą jeszcze ciepłą, ale już nie gorącą miazgę, włożyć w jakiś woreczek, najprzyjemniej w płócienny, i położyć jako okład na piersi.

Probiotyk - podawany w kisielu z siemienia lnianego, ja zalewam dwie łyżeczki gorącą wodą (większą ilość gotuje) czekam aż wystygnie, dodaje probiotyk i podaje taką mieszankę jako ostatni posiłek.

Srebro koloidalne – fantastyczne przy kilku-kilkunastomiesięcznych dzieciach. Świetnie spisuje się przy zapaleniach uszu u maluchów (polecam to !

https://coralorder.com/pl/market/product/38651/?SECTION_ID=10&REF_CODE=661227431077&PROMO=Y, przy rejestracji jest 20% taniej).

Pau Darco - ma działanie leków przeciwzapalnych, przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych.

Daje maksymalnie dużo, wysypuje z kapsułek i mieszam z musem jabłkowym lub bananem. Dodaje do soczku. Więcej informacji jest tutaj <http://zielonydetox.superoczyszczanie.pl/2016/04/19/pau-darco/>

W trakcie przeziębienia nie obciążam jelitek dzieciom. Zero glutenu, nabiału i cukru. Skupiam się na częstym podawaniu płynów, kaszy jaglanej która świetnie wysusza i rosołku. Jeśli proszą o miesko to tylko w towarowej ilości warzyw.

Eliksir zdrowia z bloga www.zielonydetox.superoczyszczanie.pl :

Jak uwarzyć Eliksir Zdrowia? Przygotujmy:

- 200 ml octu jabłkowego
- ¼ szklanki drobno posiekanego czosnku,
- ¼ szklanki drobno posiekanej cebuli,
- 2 świeże papryczki chili,
- ¼ szklanki startego imbiru,

- 2 łyżki kurkumy w proszku lub 2 kawałki korzenia kurkumy.
 - 2 łyżki oleju
 - 4 łyżki miodu (dzieciom dodaje 6 łyżek miodu)
1. Wszystkie składniki – z wyjątkiem octu – kroimy na jak najmniejsze kawałki lub ścieramy na tarce i mieszamy w misce.
 2. Mieszanke wkładamy do słoja.
 3. Tę miksturę można spożywać już po kilku godzinach. W nagłych przypadkach to wystarczy jeżeli mamy więcej czasu:
 4. Zalewamy octem, zamykamy i dobrze wstrząsamy.
 5. Zlewamy po 2 tygodniach.
 6. Mieszanke warzyw możemy natomiast zostawić w słoiku i zalać oliwą.
Będzie idealną przyprawą w kuchni.

Rosół według kuchni 5-ciu przemian: przepis na rosół :

- pół łyżeczki tymianku i szczyptę kurkumy,
- pół łyżeczki kminku,
- 1/2 kg wołowiny lub cielęciny z kością,

gotować 1,5 - 2 godz. a potem dodać:

- 4-5 średnich przekrojonych marchewek,
- dużą przekrojoną pietruszkę,
- 2 duże całe cebule lub por i kawałek selera,
- 3 pokrojone ząbki czosnku,
- 1 / 2 łyżeczki imbiru, można nawet ze dwa goździki
- chili, pieprz cayenne na czubku noża,
- troszkę soli do smaku,

- 1/2 kurczaka, lub skrzydło indyka, lub kacze skrzydełko, nóżkę
- szczyptę bazylii, mały pęczek zielonej pietruszki, kilka liści selera i kopru związanych w pęczek, gotować około 2 -2,5godz, na koniec jeszcze można doprawić majerankiem, bazylią, pieprzem i kilka minut dogotować, można też dodając drób dać ziele angielskie i liść laurowy.

Im częściej podawany tym lepiej, korzystniej jest dawać go mało a często. Jeśli brzdąc jest niechętny na taką formę podawać z kaszą jaglaną.